

# Kursangebot

Gültig ab 01.05.2018

Brandenbaumer Landstr. 1 A,  
23566 Lübeck  
Tel.: 0451 – 60 12 20 · [www.mc-studio.de](http://www.mc-studio.de)

**MC**  
**studio**  
Fitness für Frauen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.30 Uhr <b>WIRBELSÄULENGYM. STRETCH &amp; RELAX</b> 60 Min. mit Catrin	09.30 Uhr <b>RÜCKEN AKTIV STRETCH &amp; RELAX</b> 75 Min mit Hannah	09.00 Uhr <b>HATHA-YOGA</b> 60 Min. mit Catrin	09.30 Uhr <b>HERZ-KREISLAUF WORKOUT</b> 35 Min. mit Meike	09.30 Uhr <b>MOVE &amp; FUN</b> 50 Min. mit Hannah	11.00 Uhr <b>WORKOUT</b> 60 Min. mit s. Aushang
		10.10 Uhr <b>PILATES</b> 50 Min. mit Catrin	10.10 Uhr <b>BODYFORMING</b> 50 Min. mit Meike	10.30 Uhr <b>BAUCHFORMING</b> 30 Min. mit Hannah	
<b>Präventionskurs</b>	<b>„INFLEXION“ §20</b>	<i>dienstags 11:00 Uhr</i>	<i>donnerstags 19:10 Uhr</i>	<i>und nach Absprache!</i>	
				11.15 Uhr <b>HATHA-YOGA</b> 60 Min. mit Anita	<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b>
17.45 Uhr <b>FULL BODY WORKOUT</b> 50 Min. mit Pia	17.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</b> 45 Min. mit Catrin	17.45 Uhr <b>BAUCH &amp; RÜCKEN</b> 50 Min. mit Alex		17.30 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> 50 Min. mit s. Aushang	<b>Montag – Freitag</b> 08.30 – 21.30 Uhr
18.40 Uhr <b>BAUCH EXPRESS</b> 15 Min. mit Pia	18.15 Uhr <b>BAUCH-BEINE-PO</b> 45 Min. mit Catrin	18.45 Uhr <b>AROHA</b> 45 Min. mit Hannah	18.00 Uhr <b>PILATES</b> 60 Min. mit Hannah		<b>Samstag</b> 10.00 – 17.00 Uhr
19.00 Uhr <b>ZUMBA</b> 45 Min. mit Pia	19.10 Uhr <b>HATHA-YOGA</b> 60 Min. mit Catrin				<b>Juni, Juli, August</b> 09.00 – 16.00 Uhr